



**Universidad
Europea**

Grado en ENFERMERÍA

Trabajo Fin de Grado

Impacto de las redes sociales en la salud mental
de los adolescentes.

Presentado por: Tania López Jiménez

Tutor/es: Cintia Sancanuto Chardí

AGRADECIMIENTOS

Agradecer en primer lugar, a todos y cada uno de los docentes que me han acompañado a lo largo de esta carrera de fondo. Recuerdo que una de las cosas que primero aprendemos los alumnos al inicio de la carrera, es acerca de “los tres saberes”. Después de estos años, mirando con perspectiva, creo haber entendido en su plenitud el verdadero significado de aquellos saberes.

En primer lugar, dedico “el saber”, a aquellos que han estado al pie del cañón en las aulas, los docentes, los cuáles han hecho todo cuanto ha estado en sus manos para transmitirnos los conocimientos, teóricos y prácticos, formándonos e inculcándonos la importancia de seguir actualizándonos e investigando a lo largo de nuestra profesión.

En segundo lugar, dedico el “saber hacer” a aquellas personas que dedican su vida a la enfermería, por instruirnos mediante la práctica en los centros y por habernos enseñado con cariño y detenimiento, preocupándose por nuestra formación y poniendo especial atención en el futuro de la enfermería.

En tercer lugar, dedico el “saber ser” a quienes me han dado la mayor de las lecciones durante estos años de carrera, el motor de la vocación en enfermería, las personas que precisan de nuestros cuidados. Por cada agradecimiento a pie de cama, cada sonrisa y cada palabra recién salida del corazón, haciéndome sentir “ser” enfermera.

Este último agradecimiento habla más del cariño, y en este caso, para mi algo indispensable durante estos años, pasa del “saber” al “querer”. Agradecer y dedicar este trabajo a las personas que desde el primer día me han brindado su apoyo para llegar a la meta de esta maratón. Mis padres, Pedro y Begoña, y mi hermana y también compañera de profesión, Nuria. Sin vuestro apoyo no podría haber cumplido el mayor de mis sueños, os debo y merecéis todo lo bueno de este mundo. Cada logro de mi vida es también vuestro. Os quiero.

Índice

	Páginas
1. Abstract	1-2
1.1. Listado de símbolos y siglas.....	3
2. Introducción.....	4-5
3. Hipótesis y objetivos.....	6
A) Hipótesis	
B) Objetivo principal	
C) Objetivos específicos	
4. Material y métodos.....	7-11
A) Diseño	
B) Criterios de Inclusión	
C) Extracción de los datos y evaluación de la calidad metodológica	
5. Resultados	12-18
5.1. Características de los estudios	
5.2. Calidad y evidencia de los estudios	
6. Discusión	19-20
7. Conclusiones	20
8. Bibliografía	21-23
9. Anexos	23-20

1. ABSTRACT

Introducción: La adolescencia es la etapa de la vida que comprende desde los 10 hasta los 19 años. En esta etapa se presentan numerosos cambios a nivel de desarrollo, tanto a escala personal, como académico y social. Actualmente, el uso de las redes sociales es común en la etapa adolescente y es una de las vías preferentes de comunicación para este grupo, lo cual conlleva a diversos factores de riesgo si no se hace un uso adecuado de ellas.

Objetivo: Describir el impacto producido por el abuso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

Metodología: Se realiza una búsqueda bibliográfica en las bases de datos PubMed, Dialnet, Science Direct y Cinahl. Posteriormente, se revisan los artículos encontrados y se seleccionan aquellos que cumplen con los criterios de inclusión. Los artículos han sido evaluados por su metodología mediante la escala "AMSTAR" en revisiones sistemáticas y bibliográficas y la escala "STROBE" en los estudios transversales. Finalmente, se comprueba el nivel de evidencia con la escala "GRADE".

Resultados: Según los artículos estudiados, se demuestra por un lado que las redes sociales tienen un impacto negativo en la salud mental y social de los adolescentes, enumerando como algunas de sus principales consecuencias el bajo rendimiento o abandono escolar, el aislamiento social y fatiga o malestar

Conclusión: Las redes sociales en la adolescencia tienen tanto un impacto negativo como positivo en la salud mental dependiendo del uso.

Introduction: Adolescence is the stage of life that runs from 10 to 19 years old. In this stage, numerous changes occur at the level of development, both on a personal, academic and social level. Currently, the use of social networks is common in adolescents and is one of the preferred means of communication for this group, which leads to various risk factors if they are not used appropriately

Objective: Describe the impact produced by the abuse of social networks on the mental health of adolescents.

Methodology: A bibliographic search was carried out in the PubMed, Dialnet, Science Direct and Cinahl databases. Subsequently, the articles found will be reviewed and those that meet the inclusion criteria will be selected. The articles have been evaluated for their methodology using the “AMSTAR” scale in systematic and bibliographic reviews and the “STROBE” scale in cross-sectional studies. Finally, the level of evidence is checked with the “GRADE” scale.

Results: According to the articles studied, it is demonstrated, on the one hand, that social networks have a negative impact on the mental and social health of adolescents, listing as some of its main consequences poor performance or dropping out of school, social isolation and fatigue or discomfort.

Conclusion: Social networks in adolescence have both a negative and positive impact on mental health depending on the use.

1.1 LISTADO DE SÍMBOLOS Y SIGLAS:

OMS	Organización Mundial de la Salud
RAE	Real Academia Española
RRSS	Redes sociales
TIC	Tecnologías de la información y comunicación
UE	Unión Europea

2. INTRODUCCIÓN

El concepto de “red social” tal y como se define en la Real Academia Española (RAE), es “un servicio de la sociedad de la información que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet para que estos generen un perfil con sus datos personales, facilitando la creación de comunidades con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios, de modo que pueden interactuar mediante mensajes, compartir información, imágenes o vídeos, permitiendo que estas que estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata por todos los usuarios de su grupo”. (Montserrat Adán, 2020)

Entre las principales plataformas de redes sociales utilizadas por adolescentes se encuentran por un lado *Facebook*, *Instagram*, *Whatsapp* y *Twitter*, las cuales se centran en atraer a los usuarios fomentando la interacción continua, mientras que, por otro lado, se encuentra *Tik Tok*, la cual ayuda a los usuarios a consumir contenido de manera continua a través de recomendaciones y vídeos virales. (Navarrete-Tola et. al. 2023)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad». En base a una situación en la que la salud mental no cumpla con los criterios de la definición anterior y, por lo tanto, surja un estado de deterioro de salud mental, se aplican estrategias y herramientas como apoyo a nivel mental y psicosocial, definidas por la OMS como «cualquier tipo de apoyo local o externo cuyo objetivo es proteger o promover el bienestar psicosocial y/o prevenir o tratar los trastornos de salud mental» (Organización Mundial de la Salud, 2019)

La adolescencia se define como la fase de la vida que comprende desde la niñez hasta la edad adulta, es decir, desde los 10 hasta los 19 años. Esta etapa singular del desarrollo humano es considerada según la OMS un momento importante para sentar las bases de la buena salud. Durante la adolescencia las personas establecen las pautas de comportamiento en materia de alimentación, actividad física, consumo de sustancias, actividad sexual y relaciones sociales, que influirán el resto de sus vidas, de manera que se puede educar para proteger su salud y la de otros individuos mediante buenas pautas para evitar un riesgo potencial ocasionado por hábitos o comportamientos inadecuados. (Organización Mundial de la Salud, 2019b)

Forma parte de esta etapa, la necesidad de pertenecer a un grupo y la obtención de un *feedback*, en cuanto a las relaciones sociales, en la adolescencia se encuentran nuevos frentes, como es el caso del uso de dispositivos electrónicos tales como el ordenador o el móvil. Se detecta una nueva vertiente que abre las puertas a un nuevo desafío frente a la salud mental, el

uso de las redes sociales. El impacto de las pantallas en la vida adolescente supone un objeto de análisis, según el estudio presentado por Cáritas junto al Gobierno de España en el 2022, los primeros contactos con pantallas no sólo se establecen en edades tempranas, sino que cada vez se inician antes. Comienzan las primeras interacciones sociales a través del dispositivo móvil, fijándose en 11,4 años la edad media de acceso y obtención de su propio teléfono móvil. Este suceso da lugar a la apertura o registro de perfiles en plataformas de comunicación como *WhatsApp*, cuya media de edad es a los 11,9 años, o redes sociales como Instagram, cuya media de edad es a los 12,7 años. La digitalización genera gran impacto y cambios en la forma de comunicarnos, de forma que un 10,9% de los adolescentes consultados prefiere comunicarse por redes sociales como WhatsApp antes que hacerlo en persona. (Carmen García, 2022).

Es relevante destacar que un mal uso de las redes sociales viene relacionado con un abuso de las mismas, dándose principalmente cuando el número de horas de conexión en cualquier dispositivo supera y afecta en gran medida a las actividades y desarrollo de la vida cotidiana, generando somnolencia, alteración del estado de ánimo y una reducción del tiempo de dedicado a otras obligaciones, y siendo esto el desencadenante de muchos de los trastornos de salud mental. (Montserrat Adán, 2020).

Se diferencian numerosos contextos en los que las redes sociales pueden ser útiles para expresar y explorar la identidad de los individuos, principalmente de aquellos comprendidos en la adolescencia. Esto bajo el punto de vista virtual, puede ser notablemente negativo para la salud mental de los adolescentes, ya que se establecen factores como el anonimato en los perfiles de redes sociales y la falta de empatía por bajo nivel afectivo con el individuo. Todo ello, conforma una serie de consecuencias que pueden afectar en la salud mental de los adolescentes, desde dificultades en la construcción de la identidad, niveles altos de estrés y daños en la autopercepción de sí mismos. (Navarrete-Tola et. al. 2023)

Sin embargo, un uso controlado de las redes sociales puede ser también beneficioso, ya que se presencian mejoras en la etapa del aprendizaje como el desarrollo de diferentes habilidades, la creatividad, la motivación y el apoyo académico. Además, se considera una buena herramienta para fortalecer las relaciones ya existentes en el ámbito personal y para realizar estrategias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, relacionadas con temas de interés en el periodo adolescente, tales como el consumo de alcohol, tabaco y drogas, educación sexual y generar buenas conductas de hábitos alimentarios. (UNICEF, 2020)

Junto a esta revisión, se promueve la relación con el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 3 (Salud y Bienestar) definido por las Naciones Unidas.

3. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

A. Hipótesis

El abuso de las redes sociales tendrá un impacto negativo a nivel psicológico y social en la salud mental de los adolescentes.

B. Objetivo principal

Describir el impacto producido por el abuso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

C. Objetivos específicos

- 1.1. Conocer el impacto psicosocial de las redes sociales en el periodo adolescente

- 1.2. Describir las horas diarias de uso de redes sociales, qué tipos de redes se utilizan más y qué vías de comunicación son utilizadas por los adolescentes según preferencias

- 1.3. Relacionar el uso de redes sociales en la adolescencia con las dificultades en el desarrollo y comunicación

- 1.4. Justificar la importancia de realizar un buen uso de las redes sociales durante la etapa adolescente

4. MATERIAL Y MÉTODOS

A) Diseño

Se realiza una revisión de artículos científicos, mediante una búsqueda bibliográfica en bases de datos nacionales como internacionales, dicha búsqueda tuvo lugar entre los meses de septiembre de 2023 y junio de 2024.

Para realizar el presente TFG se ha utilizado la siguiente pregunta PICO, con la finalidad de impulsar la metodología empleada: ¿Ha tenido un impacto negativo el uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes?

Se establece como Problema (P): la salud mental de los adolescentes; como Intervención (I): el impacto de las redes sociales; como Comparación (C): los adolescentes que no están expuestos a redes sociales, y como *Outcomes* o resultado (O): el impacto positivo y/o negativo.

P	Problema	Salud mental en adolescentes
I	Intervención	Impacto de las redes sociales
C	Comparación	Adolescentes no expuestos a RRSS
O	Outcomes	Impacto positivo/negativo

TABLA 1. Pregunta PICO. Elaboración propia

A partir de esta pregunta, se ha facilitado la búsqueda metodológica del proyecto. Las bases de búsqueda elegidas fueron Mesh/DeCS para afianzar la información del tema trabajado, posteriormente se realiza una búsqueda general de bibliografía en bases de datos de ciencias de la salud como ScIELO, Academic Search Ultimate y MEDLINE a través de PubMed, Dialnet, Science Direct y Cinahl así como también la búsqueda en organismos como la OMS (Organización Mundial de la Salud), el Gobierno de España y el Ministerio de Sanidad.

Junto con las bases de datos citadas, se han elaborado estrategias de búsqueda junto a palabras clave o descriptores: “salud mental” (“mental health”), “adolescentes” (“teenagers”), “adolescencia” (“adolescence”), “internet” (“internet”) y “redes sociales” (“social network”). Los operadores booleanos utilizados fueron “AND” y “OR” (Tablas 2, 3, 4, 5 y 6).

BASE DE DATOS	SCIENCE DIRECT
FILTROS	Idioma español. Artículos publicados entre 2014-2024. Vista del documento completo de forma gratuita.
BÚSQUEDA	“Salud mental”, “adolescentes”, “redes sociales”, “internet”
RESULTADOS	314 resultados
RESULTADOS CON FILTROS	27 resultados
RESULTADOS Criterios de inclusión y exclusión	3 resultados

TABLA 2. Resultados de búsqueda en base de datos Science Direct. Elaboración propia.

BASE DE DATOS	PUBMED
FILTROS	Idioma español e inglés. Artículos publicados entre 2014-2024. Vista del documento completo de forma gratuita.
BÚSQUEDA	((mental health) AND (teenagers[MeSH Terms])) AND (social networking[MeSH Terms])
RESULTADOS	169 resultados
RESULTADOS CON FILTROS	150 resultados
RESULTADOS Criterios de inclusión y exclusión	5 resultados

TABLA 3. Resultados de búsqueda en base de datos PubMed. Elaboración propia.

BASE DE DATOS	SCIELO
FILTROS	Idioma español e inglés. Artículos publicados entre 2014-2024. Vista del documento completo de forma gratuita.
BÚSQUEDA	(salud mental) AND (adolescentes) AND (redes sociales)
RESULTADOS	7 resultados
RESULTADOS CON FILTROS	2 resultados
RESULTADOS Criterios de inclusión y exclusión	1 resultado

TABLA 4. Resultados de búsqueda en base de datos Scielo. Elaboración propia.

BASE DE DATOS	DIALNET
FILTROS	Idioma español e inglés. Artículos publicados entre 2014-2024. Vista del documento completo de forma gratuita. Artículo de revista.
BÚSQUEDA	“Salud mental”, “adolescentes” y “redes sociales”
RESULTADOS	110 resultados
RESULTADOS CON FILTROS	65 resultados
RESULTADOS Criterios de inclusión y exclusión	3 resultado

TABLA 5. Resultados de búsqueda en base de datos Dialnet. Elaboración propia.

BASE DE DATOS	CINAHL
FILTROS	Idioma español e inglés. Artículos publicados entre 2014-2024. Vista del documento completo de forma gratuita. Edad de la muestra: adolescente (13-18 años)
BÚSQUEDA	“Salud mental”, “adolescentes” y “redes sociales”
RESULTADOS	576 resultados
RESULTADOS CON FILTROS	51 resultados
RESULTADOS Criterios de inclusión y exclusión	2 resultados

TABLA 6. Resultados de búsqueda en base de datos Dialnet. Elaboración propia.

B) Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión en la búsqueda comprenden aquellos estudios realizados sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes; artículos de revisiones sistemáticas, y estudios cuantitativos y cualitativos, utilizando como filtro aquellos cuya publicación sea en español durante los años 2014-2024. Se han excluido aquellos artículos que comprenden otra etapa que no sea la adolescencia

Criterios de inclusión:

- Rango de tiempo de publicación: 2014-2024
- Artículos de revisión
- Texto completo de los artículos gratuitos
- Artículos que aporten información relevante frente a los términos escogidos (salud mental, adolescencia y redes sociales)
- Artículos cuyo idioma sea español e inglés

Criterios de exclusión:

- Artículos que no contengan el texto completo gratuito
- Artículos que no estén publicados en español o inglés
- Artículos publicados en fecha anterior al 2014
- Artículos que comprenden otra etapa que no sea la adolescencia

C) Extracción de los datos y evaluación de la calidad metodológica

Para realizar una adecuada presentación de la metodología de este trabajo fin de grado se ha empleado el método PRISMA modificado en 2020 para revisiones sistemáticas con la finalidad de organizar de una forma visual la búsqueda con el siguiente diagrama de flujo.

MÉTODO PRISMA. Diagrama de flujo en Metodología.

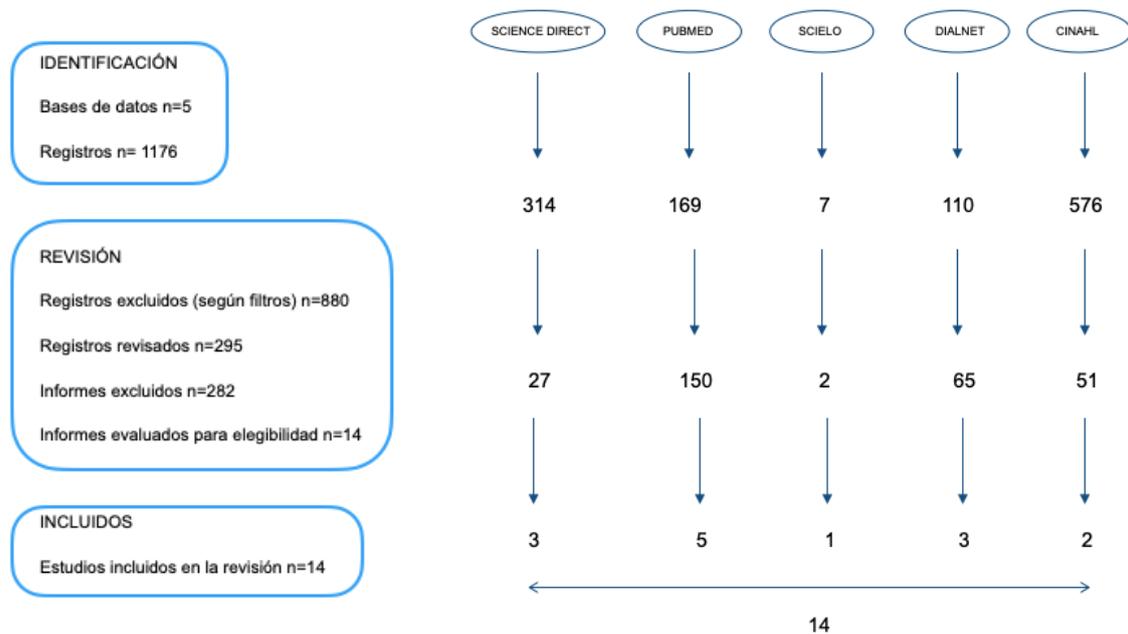


FIGURA 1. Diagrama de flujo en Metodología. Método PRISMA. Elaboración propia.

Posteriormente a la búsqueda, se evaluaron los artículos obtenidos, en primer lugar, mediante la lectura crítica de cada uno de ellos. Durante el proceso, se evalúa la metodología de los mismos con diferentes herramientas a nivel de escalas, por un lado, en el caso de revisiones bibliográficas y sistemáticas se utiliza la escala de evaluación “AMSTAR” (ver anexo 3, 4 y 5). Por otro lado, para los estudios transversales se evalúa la metodología de los artículos mediante la escala “STROBE” (ver anexo 1 y 2). Finalmente, para poder analizar el nivel de evidencia de los estudios incluidos, se utiliza la escala “GRADE” (ver anexo 6, 7 y 8).

5. RESULTADOS

5.1. Características de los estudios

Tal y como se observa en el diagrama de flujo (fig.1) elaborado a través del Método Prisma, de los mil ciento setenta y seis artículos encontrados, tan sólo se han incluido catorce en el estudio.

De los diferentes estudios incluidos para la elaboración de trabajo, se encuentran aquellos formados por revisiones sistemáticas y bibliográficas (n=8) y por otro lado, los formados como estudios transversales (n= 6).

5.2. Calidad y evidencia de los estudios

Los estudios que fueron elegidos, mediante la lectura crítica y la verificación del cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión, fueron evaluados mediante escalas para poder asegurar la calidad de este documento.

Para poder evaluar las revisiones bibliográficas y sistemáticas (n=8) se hace uso de la escala "AMSTAR" (anexos 3, 4 y 5), donde de la totalidad de los artículos en esta categoría encontramos artículos de alta calidad (n=6), media calidad (n=1) y baja calidad (n=1). Para evaluar los estudios transversales se hace uso de la escala "STROBE", donde la calidad de los artículos es alta en su totalidad (n=6). La mayor puntuación posible en esta escala son 17 puntos y en este caso los artículos obtienen una puntuación de 16 (anexo 1 y 2)

La escala "GRADE" valora la evidencia de los documentos incluidos en la revisión, se obtienen artículos considerados de alta evidencia (n=6) de la categoría estudio transversal. Por otro lado, la escala "GRADE" valora las revisiones sistemáticas y bibliográficas considerando de una calidad de evidencia media (n=1), calidad baja de la evidencia (n=2) y calidad alta de la evidencia (n=5) en los Anexos 6, 7 y 8.

Autores	Tipo de estudio	VARIABLES DEL RESULTADO	CONCLUSIÓN	Puntuación STROBE	Puntuación GRADE
Muñoz-Miralles et al. (2014)	Estudio transversal	Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. n= 5.538	Los adolescentes acceden a las TIC cada vez a una edad más temprana. Su uso representa gran parte de su actividad diaria. Se detectan diferencias de uso en sexo, edad y tipo de centro de estudios.	ALTA	ALTA
Andreassen et al. (2016)	Estudio transversal	La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los video juegos y síntomas de trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala n=23.533	El uso adictivo de las redes sociales se relaciona con ser mujer, soltera, joven, y presentar trastornos como TDAH, TOC, ansiedad y niveles más bajos de depresión.	ALTA	ALTA
Mundy et al. (2020)	Estudio transversal	Social networking and symptoms of depression and anxiety in early adolescence n= 1.156	Existe un aumento de débil a moderado en la probabilidad de depresión y ansiedad en niñas y niños con un alto uso de redes sociales frente a un uso bajo/normal.	ALTA	ALTA
De Freitas et al. (2021)	Estudio transversal	Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental n= 71	El uso de las redes sociales está en incremento y se relaciona directamente con trastornos de salud mental	ALTA	ALTA
Fernández & Peña (2020)	Estudio transversal	Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes n= 324	La gran mayoría de los adolescentes entre 14 y 16 años poseen móvil propio, están presentes y consumen redes sociales a diario y poseen perfiles en varias de ellas	ALTA	ALTA
Solera-Gómez et al. (2022)	Estudio transversal	Patrón de uso del teléfono móvil e Internet en adolescentes de entre 11 y 15 años n= 446	Inicio precoz de los problemas asociados al uso de internet y móvil relacionado con la accesibilidad a las nuevas tecnologías y la disminución de control parental	ALTA	ALTA

TABLA 7. Resultados de las búsquedas. Elaboración propia.

Autores	Tipo de estudio	Variables del resultado	Conclusión	Puntuación AMSTAR	Puntuación GRADE
Arab, L., & Diaz, G. (2015).	Revisión bibliográfica	Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos	El abuso de redes sociales se asocia con depresión, síndrome de déficit de atención e hiperactividad, insomnio, disminución de horas totales de sueño, disminución del rendimiento académico, abandono escolar, problemas psicosociales y del desarrollo de personalidad.	ALTA	BAJA
Chamorro et al. (2022)	Revisión bibliográfica	La salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología	Existe el mal uso excesivo de redes sociales lo cual causa estrés y depresión. Los adolescentes prefieren interactuar y relacionarse a través de: Internet y redes sociales.	ALTA	ALTA
Valkenburg et. al (2022)	Revisión bibliográfica	Uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental de los adolescentes: una revisión general de la evidencia	El uso de redes sociales está débilmente asociado con niveles más altos de malestar. Además, se asocia a problemas como depresión y bienestar subjetivo.	ALTA	ALTA
Vidal et al. (2020)	Revisión sistemática	Uso de redes sociales y depresión en adolescentes: una revisión de alcance	La mayoría de estudios muestran una correlación positiva entre horas de uso de redes sociales y depresión.	ALTA	ALTA
Ivie et al. (2020)	Revisión sistemática	A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms	Se encuentra una correlación positiva pequeña pero significativa entre el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes y los síntomas depresivos.	ALTA	MODERADA
Guzmán-Brand & García (2023)	Revisión sistemática	Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática	Se identifican signos que indican un comportamiento adictivo: uso constante de las plataformas de redes sociales. Se relaciona con mala calidad del sueño, dificultad para desconectarse, problemas en el ámbito familiar, escolar y social, y mayor agresividad.	MEDIA	ALTA

TABLA 8. Resultados de las búsquedas. Elaboración propia.

Autores	Tipo de estudio	Variables del resultado	Conclusión	Puntuación AMSTAR	Puntuación GRADE
Martínez (2020)	Revisión bibliográfica	Suicidio, adolescencia, redes sociales e internet.	Internet y sus espacios de intercambio de información promueven la interacción social y psicológica de sus usuarios, y facilita información acerca del suicidio lo que tiene consecuencias negativas y positivas.	BAJA	BAJA
Saul & Rodgers (2018)	Revisión bibliográfica	Redes sociales y ciberacoso en los trastornos de la conducta alimentaria	Internet y las redes sociales son canales de riesgo en las conductas que incitan al desarrollo de desórdenes alimentarios y ciberacoso en los adolescentes.	ALTA	ALTA

TABLA 9. Resultados de las búsquedas. Elaboración propia.

Los resultados obtenidos tras el estudio en el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes será un impacto influyentemente negativo, lo cual está relacionado directamente con un abuso o uso inadecuado de las mismas, frente a estudios que muestran resultados beneficiosos tras un buen uso de las redes sociales. En el estudio se desarrollan los siguientes bloques:

- A) Conocer el impacto psicosocial de las redes sociales en el periodo adolescente
- B) Descripción de las horas diarias de uso de redes sociales, qué tipos de redes se utilizan más y qué vías de comunicación son utilizadas por los adolescentes según preferencias
- C) La relación del uso de redes sociales en la adolescencia con las dificultades en el desarrollo y comunicación
- D) Justificación de realizar un buen uso de las redes sociales durante la etapa adolescente

A) IMPACTO PSICOSOCIAL DE LAS REDES SOCIALES EN EL PERÍODO ADOLESCENTE

Las redes sociales están muy presentes en la etapa adolescente, por lo que se observan diferentes esferas en las que un uso inadecuado puede repercutir negativamente o un buen uso de ellas puede atraer beneficiosos a esta parte de la población.

Según los artículos estudiados, se demuestra por un lado que las redes sociales tienen un impacto negativo en la salud mental y social de los adolescentes, enumerando como algunas de sus principales consecuencias el bajo rendimiento o abandono escolar, el aislamiento social y fatiga o malestar (Chamorro. M, 2022).

Ese impacto negativo se relaciona directamente con alteraciones a nivel psicosocial en el adolescente, tales como son la depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio y disminución de horas total de sueño. (Elías Arab y Alejandra Díaz, 2015),

Otra de las vertientes estudiadas sobre un uso descontrolado de las redes sociales en los adolescentes es que ese abuso se relaciona con algunos aspectos negativos tales como: el *bullying* o maltrato escolar el *ciberbullying* o maltrato cibernético. En estos resultados, se expone por lo tanto que existe un mal uso de los servicios o aplicaciones de mensajería lo cual está directamente relacionado con alteraciones psíquicas como estrés y depresión (Chamorro. M, 2022).

Además de los perjuicios sobre la salud mental y social, también se observan otro tipo de riesgos a los que se exponen los adolescentes por un uso inadecuado de las redes sociales, como son la sobreexposición del adolescente o la exposición de una falsa realidad, compartir contenido íntimo/datos personales privados, así como también se muestra relación frente a alteraciones en la autopercepción de la imagen corporal y, en consecuencia, trastornos de la conducta alimentaria. (De Freitas. R, 2021)

A pesar de las consecuencias negativas relacionadas con un abuso de las redes sociales, otros estudios revelan un impacto positivo del uso adecuado de las redes sociales, tal y como, la oportunidad de desarrollar sentimientos de competencia, la generación de elementos educativos y el crecimiento en creatividad, el refuerzo de relaciones ya creadas, educación sexual y promoción y prevención en salud (Elías Arab y Alejandra Díaz, 2015),

B) DESCRIPCIÓN DE HORAS DIARIAS DE USO, TIPOS DE REDES SOCIALES Y VÍAS DE COMUNICACIÓN PREFERENTES EN ADOLESCENTES

Según los estudios, los adolescentes refieren que prefieren interactuar y mejorar sus habilidades sociales por medios de internet, principalmente a través de las redes sociales, entre las que destacan por mayor uso en este grupo de edad: WhatsApp, Telegram, Facebook, Instagram, Twitter y Tik Tok. (Chamorro. M, 2022).

Por otro lado, se recoge que más del 94% utiliza la plataforma Facebook, un 91% WhatsApp, seguido por un 40% YouTube y finalmente Twitter con un 17%,

La gran mayoría de los adolescentes entre 14 y 16 años son poseedores de móvil propio e incluso cuentan con perfiles creados en 1 o más redes sociales, siendo la edad más frecuente para abrir su primera cuenta en una red social los 12 años. (Fernandez, M. et al. 2020)

Por otro lado, un 88,6% de los adolescentes declararon haber accedido al primer móvil entre los 12 y los 13 años y dispusieron de móvil antes de los 12 años, lo cual refuerza las edades tempranas de alcance a las redes sociales. (Muñoz Miralles et al. 2014)

Mediante encuestas en el ámbito escolar dirigidas hacia los adolescentes de 11 a 15 años se ha demostrado que un 93,7% asegura tener móvil propio. Los encuestados refieren con un 53,6% que la aplicación más utilizada fue WhatsApp y con un 31,4% redes sociales en general. (Solera, S. 2022)

En cuanto a la frecuencia y tiempo de uso de las redes sociales, se concreta que los adolescentes se conectan a diario (Fernandez, M. et al. 2020). Los datos muestran que la mayoría de los adolescentes usa internet los siete días de la semana, lo que está directamente relacionado con la disponibilidad de acceso a internet, así como también el acceso a teléfonos y ordenadores (De Freitas. R, 2021).

En los estudios, el máximo número de horas de uso del móvil fue de 12 horas entre semana y 10 en el caso del fin de semana. (Solera, S. 2022).

Además, se encuentran diferencias entre sexos, ya que las mujeres se asocian positivamente con adicción a las redes sociales, mientras que los hombres frecuentan más la adicción a videojuegos. (Andreassen et al. 2016)

C) RELACIÓN DEL USO DE REDES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA: DIFICULTADES EN EL DESARROLLO Y COMUNICACIÓN

Se observa por una parte la ausencia del control parental en relación a el aumento de edad en la adolescencia, en el caso de los chicos se relaciona con un uso problemático de móvil e internet mientras que en el caso de las chicas se relaciona con un uso comunicacional, emocional y de resolución de conflictos interpersonales (Solera, S. 2022)

El principal sentimiento registrado mediante encuestas por los adolescentes frente el uso indebido de las redes sociales es “Vergüenza” (27%), “Inseguridad y “Malestar” (25%) (De Freitas. R, 2021)

D) IMPORTANCIA DE REALIZAR UN BUEN USO DE LAS REDES SOCIALES DURANTE LA ETAPA ADOLESCENTE

Las redes sociales se han vuelto una parte esencial en la actualidad, por esta razón, se debe tomar conciencia respecto a las consecuencias por un consumo excesivo, especialmente en la etapa adolescente, en la cual se está en pleno desarrollo y se enfrenta a adversidades y a la construcción de la personalidad. Es por ello, que estudios plantean nuevas estrategias que ayuden a la familias y centros educativos a identificar las diversos conductas desadaptativas y psicopatologías relacionadas con un abuso de redes sociales (Chamorro. M, 2022).

6. DISCUSIÓN

A) IMPACTO PSICOSOCIAL DE LAS REDES SOCIALES EN EL PERÍODO ADOLESCENTE

Dentro del impacto que causan las redes sociales en el período adolescente encontramos repercusiones tanto negativas como positivas. Las negativas se relacionan directamente con un abuso de las redes sociales o con conductas que se llevan a cabo como el *cyberbullying*, por otro lado, las repercusiones positivas también son visibles a nivel psicológico y social, como el refuerzo de relaciones y seleccionar información que promueva conductas sanas para el desarrollo del adolescente.

B) DESCRIPCIÓN DE HORAS DIARIAS DE USO, TIPOS DE REDES SOCIALES Y VÍAS DE COMUNICACIÓN PREFERENTES EN ADOLESCENTES

Se muestra que los adolescentes refieren que prefieren interactuar y mejorar sus habilidades sociales por redes sociales, por lo que es la preferente vía de comunicación de este grupo de edad. (Chamorro. M, 2022).

Por otro lado, se muestra que los adolescentes se conectan a diario, con un incremento entre semana frente los fines de semana, siendo de 12 horas de conexión total al día la cifra más alta de horas diarias de uso (Elías Arab y Alejandra Díaz, 2015),

Las redes principalmente utilizadas por los adolescentes engloban WhatsApp, Telegram, Facebook, Instagram, Twitter y Tik Tok, siendo WhatsApp la red social que más destaca en uso (91% de los encuestados) (Fernandez, M. et al. 2020)

C) RELACIÓN DEL USO DE REDES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA: DIFICULTADES EN EL DESARROLLO Y COMUNICACIÓN

Las mujeres participan más en redes relacionadas con contenido audiovisual como compartir fotos, videos, en las cuales se puede recibir *feedback* de los demás, por otro lado, los hombres las usan de forma más individual. Los adolescentes consideran fundamental el uso de las redes sociales para relacionarse con sus iguales y mantenerse informados de lo que ocurre en su entorno en todo momento (Fernandez, M. et al. 2020)

D) IMPORTANCIA DE REALIZAR UN BUEN USO DE LAS REDES SOCIALES DURANTE LA ETAPA ADOLESCENTE

Por lo general, se muestra que los adolescentes mantienen precaución con el acceso al perfil, ya que la gran mayoría lo configura como privado, sobre todo en el caso de las chicas. Se relaciona la privacidad establecida en sus perfiles frente a las personas desconocidas con menos problemas o conflictos en redes sociales (Fernandez, M. et al. 2020)

Sin embargo, los adolescentes usan las redes para interactuar con personas conocidas o desconocidas por igual, ya que, según los estudios, gran parte de los adolescentes agrega solicitudes en redes sociales de personas que no conoce. Un mayor control parental del uso de las redes sociales se asocia a menores problemas o conflictos en la red (Fernandez, M. et al. 2020)

6.1. Limitaciones

Debido al tamaño de muestra siendo la población diana los adolescentes se han encontrado limitaciones en la búsqueda de estudios que sólo concretaran ese grupo de edad, ya que la gran parte incluían la etapa adolescente y la juventud.

7. CONCLUSIÓN

Esta revisión bibliográfica aporta información de interés sobre el impacto en la salud mental de los adolescentes relacionado con el uso de redes sociales. A través de las búsquedas se llegan a las siguientes conclusiones:

1. Las repercusiones negativas a nivel de salud mental en adolescentes frente al uso de redes sociales está directamente relacionado con un abuso de las mismas.
2. Los adolescentes prefieren las redes sociales como vía principal de comunicación y establecen un número de horas diarias de uso relevante.
3. El impacto negativo a nivel social y mental conlleva principalmente a trastornos como la depresión, el estrés, la ansiedad, el bajo rendimiento escolar y las dificultades interpersonales.
4. Existen diversos factores que pueden hacer que un uso inadecuado de las redes sociales tenga un impacto negativo sobre la salud mental de los adolescentes como es el *ciberbullying*, la distorsión de la vida real y los trastornos de la imagen personal y de la conducta alimentaria.

8. BIBLIOGRAFÍA

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016b). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology Of Addictive Behaviors*, *30*(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>

Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica las Condes*, *26*(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>

Brand, V. A. G., & García, L. E. G. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, *17*(31), 1-22. <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>

García, C. et. al. (2022). Impacto de las pantallas en la vida de la adolescencia y sus familias en situación de vulnerabilidad social: realidad y virtualidad. Cáritas. Gobierno de España. https://pnsd.sanidad.gob.es/en/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/2022/202202_CARITAS_Informe_completo_Estudio_impacto_pantallas_vida_adolescencia_y_familias.pdf

Chamorro, M. R., Gamero, A. M., & Cabello, R. T. (2022b). La salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología. *Atención Primaria*, *54*(12), 102487. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102487>

De Freitas, R. J. M., Oliveira, T. N. C., De Melo, J. A. L., Silva, J. D. V. E., De Oliveira E Melo Melo, K. C., & Fernandes, S. F. F. (2021b). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud menta *Enfermería Global*, *20*(4), 324-364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>

Fernández, M. N. V., & Peña, R. H. (2020b). *Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7645513>

Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020b). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal Of Affective Disorders*, 275, 165-174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>

Martínez, L. F. L. (2020b). *Suicidio, adolescencia, redes sociales e internet*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553715>

Montserrat, A. (2020). Revisión teórica sobre las redes sociales y su aplicación en el ámbito educativo. Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/22975/REVISION%20TEORICA%20SOBRE%20LAS%20REDES%20SOCIALES%20Y%20SU%20APLICACION%20EN%20EL%20AMBITO%20EDUCATIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mundy, L. K., Canterford, L., Moreno-Betancur, M., Hoq, M., Sawyer, S. M., Allen, N. B., & Patton, G. C. (2020). Social networking and symptoms of depression and anxiety in early adolescence. *Depression And Anxiety*, 38(5), 563-570. <https://doi.org/10.1002/da.23117>

Muñoz-Miralles, R., Ortega-González, R., Batalla-Martínez, C., López-Morón, M. R., Manresa, J. M., & Torán-Monserrat, P. (2014b). Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. Estudio JOITIC. *Atención Primaria*, 46(2), 77-88. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2013.06.001>

Navarrete-Tola, M. J., Mera-Cañarte, A. M., & Mina-Ortiz, J. B. (2023). Influencia de los medios de comunicación y redes sociales en la adopción de conductas adictivas en adolescentes. *MQRInvestigar*, 7(3), 4383-4404. <https://doi.org/10.56048/mqr20225.7.3.2023.4383-4404>

Organización Mundial de la Salud: OMS. (2019, 26 noviembre). *Salud del adolescente*. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Organización Mundial de la Salud: OMS. (2019b, diciembre 19). *Salud mental*.
https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Saul, J. S., & Rodgers, R. F. (2018b). Adolescent Eating Disorder Risk and the Online World. *Child And Adolescent Psychiatric Clinics Of North America*, 27(2), 221-228.
<https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.011>

Serri, M. (2018). Redes sociales y Salud. *Revista Chilena de Infectología*, 35(6), 629-630.
<https://doi.org/10.4067/s0716-10182018000600629>

Solera-Gómez, S., Soler-Torró, J. M., Sancho-Cantus, D., Rodríguez, R. G., De la Rubia-Ortí, J. E., & Pelegrí, X. C. (2022b). Patrón de uso del teléfono móvil e Internet en adolescentes de entre 11 y 15 años. *Enfermería Clínica*, 32(4), 270-278. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.12.007>

Unicef, para cada infancia. (2020). Redes sociales, lo que tienes que saber.
<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/redes-sociales-y-adolescentes-lo-que-tenes-que-saber>

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022b). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion In Psychology*, 44, 58-68.
<https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.08.017>

Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020b). Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *International Review Of Psychiatry*, 32(3), 235-253.
<https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1720623>

9. ANEXOS

Punto	Descripción	Muñoz-Miralles et al. (2014)	Andreassen et al. (2016)	Mundy et al. (2020)	De Freitas et al. (2021)
1	Título/Abstract	Sí	Sí	Sí	Sí
2	Contexto	Sí	Sí	Sí	Sí
3	Objetivos	Sí	Sí	Sí	Sí
4	Diseño del estudio	Sí	Sí	Sí	Sí
5	Marco	Sí	Sí	Sí	Sí
6	Participantes	Sí	Sí	Sí	Sí
7	VARIABLES	Sí	Sí	Sí	Sí
8	Fuente de datos	Sí	Sí	Sí	Sí
9	Sesgo	Sí	Sí	Sí	Sí
10	Tamaño del estudio	Sí	Sí	Sí	Sí
11	VARIABLES cuantitativas	Sí	Sí	Sí	Sí
12	Método estadístico	Sí	Sí	Sí	Sí
13	Método descriptivo	Sí	Sí	Sí	Sí
14	Datos de los resultados	Sí	Sí	Sí	Sí
15	Resultados	Sí	Sí	Sí	Sí
16	Interpretación	Sí	Sí	Sí	Sí
17	Financiación	No	No	No	No
	TOTAL	16	16	16	16
	CATEGORÍA	Alta	Alta	Alta	Alta

Anexo 1. Resultados escala “STROBE”: evaluación metodológica de los estudios transversales.
Elaboración propia.

Punto	Descripción	Fernández & Peña (2020)	Solera-Gómez et al. (2022)
1	Título/Abstract	Sí	Sí
2	Contexto	Sí	Sí
3	Objetivos	Sí	Sí
4	Diseño del estudio	Sí	Sí
5	Marco	Sí	Sí
6	Participantes	Sí	Sí
7	VARIABLES	Sí	Sí
8	Fuente de datos	Sí	Sí
9	Sesgo	Sí	Sí
10	Tamaño del estudio	Sí	Sí
11	VARIABLES CUANTITATIVAS	Sí	Sí
12	Método estadístico	Sí	Sí
13	Método descriptivo	Sí	Sí
14	Datos de los resultados	Sí	Sí
15	Resultados	Sí	Sí
16	Interpretación	Sí	Sí
17	Financiación	No	No
	TOTAL	16	16
	CATEGORÍA	Alta	Alta

Anexo 2. Resultados escala “STROBE”: evaluación metodológica de los estudios transversales.

Elaboración propia.

Punto	Descripción	Arab, L., & Diaz, G. (2015).	Chamorro et al. (2022)	Valkenburg et. al (2022)
1	Se incluyen los componentes PICO	Sí	Sí	Sí
2	Justificación del protocolo y desviaciones	Sí	Sí	Sí
3	Explicación diseños incluidos	Sí	Sí	Sí
4	Estrategia de búsqueda exhaustiva	Sí parcial	Sí parcial	Sí
5	Selección de estudios por duplicado	No	No	Sí
6	Extracción de datos por duplicado	No	No	Sí
7	Lista de estudios excluidos y justificación	Sí	Sí	Sí
8	Descripción de estudios incluidos	Sí	Sí	Sí
9	Uso de técnicas de evaluación de sesgo satisfactoria	Sí	Sí	Sí
10	Reportan fuentes de financiación	No	No	No
11	Si es metaanálisis: uso de métodos apropiados para la combinación estadística de los resultados	No es metaanálisis	No es metaanálisis	No es metaanálisis
12	Si es metaanálisis: evaluación del impacto potencial del riesgo de sesgo	No es metaanálisis	No es metaanálisis	No es metaanálisis
13	Consideración del riesgo de sesgo en los resultados	Sí	Sí	Sí
14	Explicación en caso de heterogeneidad	Sí	Sí	Sí
15	Si se realizó síntesis cualitativa: realización adecuada del riesgo de sesgo	No es metaanálisis	No es metaanálisis	No es metaanálisis
16	Información sobre conflictos de intereses	No	No	Sí
	TOTAL	Ninguna debilidad crítica y varias no críticas	Ninguna debilidad crítica y varias no críticas	Ninguna debilidad crítica y una no crítica
	CATEGORÍA	Alta	Alta	Alta

Anexo 3. Resultados escala “AMSTAR”: evaluación metodológica de revisiones bibliográficas y sistemáticas. Elaboración propia.

Punto	Descripción	Vidal et al. (2020)	Ivie et al. (2020)	Guzmán-Brand & García (2023)
1	Se incluyen los componentes PICO	Sí	Sí	Sí
2	Justificación del protocolo y desviaciones	Sí	Sí	Sí
3	Explicación diseños incluidos	Sí	Sí	Sí
4	Estrategia de búsqueda exhaustiva	Sí parcial	Sí parcial	Sí parcial
5	Selección de estudios por duplicado	No	Sí	No
6	Extracción de datos por duplicado	No	Sí	No
7	Lista de estudios excluidos y justificación	Sí	Sí	Sí
8	Descripción de estudios incluidos	Sí	Sí	Sí
9	Uso de técnicas de evaluación de sesgo satisfactoria	Sí	Sí	Sí
10	Reportan fuentes de financiación	No	No	No
11	Si es metaanálisis: uso de métodos apropiados para la combinación estadística de los resultados	No es metaanálisis	Búsquedas en Psychnet, Pubmed y Web of Science	No es metaanálisis
12	Si es metaanálisis: evaluación del impacto potencial del riesgo de sesgo	No es metaanálisis	Correlación significativa	No es metaanálisis
13	Consideración del riesgo de sesgo en los resultados	Sí	Sí	Sí
14	Explicación en caso de heterogeneidad	Sí	Sí	No
15	Si se realizó síntesis cualitativa: realización adecuada del riesgo de sesgo	No es metaanálisis	Sí	No es metaanálisis
16	Información sobre conflictos de intereses	No	Sí	No
	TOTAL	Ninguna debilidad crítica y varias no críticas	Ninguna debilidad crítica, una no crítica	Ninguna debilidad crítica y varias no críticas
	CATEGORÍA	Alta	Alta	Media

Anexo 4. Resultados escala “AMSTAR”: evaluación metodológica de revisiones bibliográficas y sistemáticas. Elaboración propia.

Punto	Descripción	Martínez (2020)	Saul & Rodgers (2018)
1	Se incluyen los componentes PICO	Sí	Sí
2	Justificación del protocolo y desviaciones	Sí	Sí
3	Explicación diseños incluidos	Sí	Sí
4	Estrategia de búsqueda exhaustiva	Sí parcial	Sí parcial
5	Selección de estudios por duplicado	No	No
6	Extracción de datos por duplicado	No	Sí
7	Lista de estudios excluidos y justificación	Sí	Sí
8	Descripción de estudios incluidos	Sí	Sí
9	Uso de técnicas de evaluación de sesgo satisfactoria	Sí	Sí
10	Reportan fuentes de financiación	No	No
11	Si es metaanálisis: uso de métodos apropiados para la combinación estadística de los resultados	No es metaanálisis	No es metaanálisis
12	Si es metaanálisis: evaluación del impacto potencial del riesgo de sesgo	No es metaanálisis	No es metaanálisis
13	Consideración del riesgo de sesgo en los resultados	Sí	Sí
14	Explicación en caso de heterogeneidad	No	Sí
15	Si se realizó síntesis cualitativa: realización adecuada del riesgo de sesgo	No es metaanálisis	No es metaanálisis
16	Información sobre conflictos de intereses	No	No
	TOTAL	Una debilidad crítica y varias no críticas	Ninguna debilidad crítica, varias no críticas
	CATEGORÍA	Baja	Alta

Anexo 5. Resultados escala “AMSTAR”: evaluación metodológica de revisiones bibliográficas y sistemáticas. Elaboración propia.

Punto	Muñoz-Miralles et al. (2014)	Andreassen et al. (2016)	Mundy et al. (2020)	De Freitas et al. (2021)	Fernández & Peña (2020)
Calidad inicial	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
Riesgo de sesgo/efecto	2	2	2	2	2
Inconsistencia dosis/respuesta	0	0	0	0	0
Falta de evidencia directa	1	1	1	1	1
Imprecisión de los resultados	0	0	0	0	0
Alta probabilidad de sesgo	0	0	0	0	0
Categoría de la calidad de la evidencia	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta

Anexo 6. Resultados de evaluación del nivel de evidencia con la escala “GRADE”. Elaboración propia.

Punto	Solera-Gómez et al. (2022)	Arab, L., & Diaz, G. (2015).	Chamorro et al. (2022)	Valkenburg et. al (2022)	Vidal et al. (2020)
Calidad inicial	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
Riesgo de sesgo/efecto	2	0	2	2	2
Inconsistencia dosis/respuesta	0	0	0	0	0
Falta de evidencia directa	1	1	1	1	1
Imprecisión de los resultados	0	0	0	0	0
Alta probabilidad de sesgo	0	0	0	0	0
Categoría de la calidad de la evidencia	Alta	Baja	Alta	Alta	Alta

Anexo 7. Resultados de evaluación del nivel de evidencia con la escala “GRADE”. Elaboración propia.

Punto	Ivie et al. (2020)	Guzmán-Brand & García (2023)	Martínez (2020)	Saul & Rodgers (2018)
Calidad inicial	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
Riesgo de sesgo/efecto	0	2	0	2
Inconsistencia dosis/respuesta	0	0	0	0
Falta de evidencia directa	1	1	1	1
Imprecisión de los resultados	0	0	0	0
Alta probabilidad de sesgo	1	0	0	0
Categoría de la calidad de la evidencia	Moderada	Alta	Baja	Alta

Anexo 8. Resultados de evaluación del nivel de evidencia con la escala “GRADE”. Elaboración propia.